Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer para sí mismo y su bebé

Pasos para Dejar de Fumar

1. Hable con su coordinador de HANDS.
2. Haga un plan para dejarlo.
3. Elija una fecha para dejarlo.
4. Mantenga un registro de cuando fuma.
5. Encuentre lo que provoca que fume y aprenda a responder sin fumar.

Consejos para Dejar de Fumar

Cambie su rutina:

- Deje de comprar cigarrillos por cartón.
- Retrase su primer cigarrillo del día.
- No fume en los tiempos en que lo haría normalmente.
- No fume dentro de la casa.

Planifique un premio para 30, 60 y 90 días sin fumar.

Piense en formas nuevas para manejar la tensión sin cigarillos.

Hable con amigos que fuman por teléfono - no en persona. Pida que no fumen a su alrededor.

Algunos de los retos que podría enfrentar:

- Estar con otros fumadores
- tensión
- su adicción a la nicotina
- temor al síndrome de abstinencia
- inquietudes acerca de subir de peso
- falta de seguridad

¡PUEDE LOGRARLO!

Por usted y su bebé –
¡por favor no fume!
Para obtener apoyo en dejarlo llame al
1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)

Kentucky's Tobacco Quit Line 800-784-8669
800-QUIT NOW

7/07